

# DÍA 17 Entrenando el "músculo" de la disciplina

Existen pequeñas acciones que puedes hacer cada día para entrenar tu mente a tener disciplina. Esto facilitará el camino a tener auto-control, hoy te voy a enseñar una:

**EJERCICIO:** Si puedes hacer este ejercicio antes de almorzar aun mejor:

Busca o compra un chocolate, o algo que te guste mucho y ábrelo. Ahora solo míralo y huélelo cerrando los ojos concentrándote en su olor. Vendrán deseos de comértelo pero ¡No lo hagas!, déjalo a un lado y solo míralo. Sé fuerte y no le hagas caso a tus impulsos. La disciplina es la capacidad de controlar nuestros impulsos. ¡Al llegar el día 21 del programa puedes comerlo de premio! Al final no soy tan cruel LOL.

